

Disturbi alimentari e alimentazione disturbata: Comprendere la differenza

Riconoscere le caratteristiche dei [disturbi alimentari](#) rispetto a quelle di un'alimentazione disturbata non è sempre facile.

Ricordi il gioco “trova le differenze” sui giornali per bambini? Due immagini apparentemente identiche compaiono una accanto all'altra e tu devi trovare in cosa sono diversi. A prima vista, le differenze sembrano inesistenti. Ma dopo un po', man mano che gli occhi si abituano alle forme e ai colori, inizi a vedere: la palla nell'immagine a sinistra ha strisce blu e bianche, non a pois; la bambina a destra ha gli occhi chiusi, non aperti; a sinistra, una nuvola nasconde parte del sole.

Cercare di distinguere le differenze tra disturbi alimentari e alimentazione disturbata può essere più o meno lo stesso.

Per quanto simili, disturbi alimentari e alimentazione disturbata sono distinti l'uno dall'altro, sebbene entrambi siano fonte di preoccupazione. Ci siamo immersi nella ricerca e abbiamo parlato con gli esperti per aiutarti a distinguere la differenza.

Per iniziare, quando l'alimentazione *non* è disturbata?

Prima di iniziare a conoscere alimentazione disturbata e disturbi alimentari, è utile avere una base di comparazione. A monito, il comportamento alimentare di ogni persona è unico e non esiste una definizione universale di alimentazione “normale”. Eppure, molte [definizioni](#) di alimentazione non disturbata sottolineano l'idea di mangiare per soddisfare le esigenze del proprio corpo senza passare una quantità sproporzionata di tempo a pensare, ossessionarsi o stressarsi per il cibo. Le abitudini alimentari “normali” sono diverse da persona a persona, ma tendono a essere flessibili e orientate verso segnali di fame, piacere e circostanze sociali.

Quindi cos'è un disturbo alimentare?

Disturbo alimentare è un termine [usato per descrivere](#) un'ampia gamma di comportamenti alimentari nocivi che potrebbero non comportare la diagnosi di disturbo alimentare. “Disturbo alimentare è più un termine descrittivo che una diagnosi psichiatrica ufficiale del [DSM-5](#)”, afferma la dott.ssa Katherine Hill, VP degli Affari Medici presso Equip.

Secondo Hill e la dott.ssa Rui Tanimura, dietologa abilitata di Equip, alcuni dei segnali più comuni di disturbi alimentari comprendono:

- Un approccio rigido all'alimentazione (monitoraggio delle calorie o dei macronutrienti, orari dei pasti inflessibile, ridotta varietà di cibo)
- Attribuzione di un valore morale al cibo (giudicare i [cibi buoni e quelli cattivi](#))
- Saltare i pasti o seguire diete frequentemente
- Ansia nel provare nuovi cibi o mangiare in ambienti diversi
- Fare esercizio fisico per compensare ciò che si è mangiato
- Mangiare di nascosto
- Maggiore preoccupazione per il cibo e il corpo e paura di prendere peso
- Scarsa regolazione emotiva

Cause dell'alimentazione disturbata

Diversi sono i molti fattori che potrebbero portare qualcuno a sviluppare un'alimentazione disturbata. Le diete alla moda sono uno delle principali. Le diete che incoraggiano il [digiuno intermittente](#), l'eliminazione di interi gruppi alimentari o la “pulizia” del corpo attraverso i succhi sono tutte forme intrinseche di alimentazione disturbata.

Altre cause dell'alimentazione disturbata possono includere la pressione sociale o interpersonale a perdere peso, alcuni tratti della personalità come il perfezionismo e fattori psicologici quali depressione, ansia o scarsa autostima.

Dato che le abitudini alimentari disturbate sono tanto normalizzate, può essere difficile individuarle. Ma è importante sapere a cosa prestare attenzione. Non solo questi comportamenti possono causare danni; l'alimentazione disturbata può anche trasformarsi rapidamente in un disturbo alimentare, soprattutto nelle persone che sono già predisposte.

Cosa sono i disturbi alimentari?

A differenza dell'alimentazione disturbata, i disturbi alimentari sono malattie mentali con criteri diagnostici specifici e ristretti. Esistono 5 diagnosi distinte di disturbi alimentari, tutte con sintomi leggermente diversi:

1. [Anoressia nervosa](#): L'anoressia è caratterizzata da un'estrema restrizione alimentare e da un'intensa paura di aumentare di peso, che porta a un peso corporeo significativamente basso nel contesto di età, traiettoria di sviluppo sessuale e salute fisica.
2. [BED \(disturbo da alimentazione incontrollata\)](#): Il BED è caratterizzato da episodi ricorrenti di abbuffate di grandi quantità di cibo con una sensazione di perdita

di controllo durante il pasto, spesso accompagnata da colpa e vergogna. È il disturbo alimentare più comune negli Stati Uniti.

3. [Bulimia nervosa](#): La bulimia è un disturbo alimentare caratterizzato da episodi ricorrenti di alimentazione incontrollata (il soggetto mangia oggettivamente grandi quantità di cibo) seguiti da episodi ricorrenti di vomito volti a prevenire l'aumento di peso che possono manifestarsi come vomito autoindotto, uso improprio di lassativi, diuretici o esercizio fisico eccessivo.
4. [ARFID \(Disturbo evitante/restrittivo dell'assunzione di cibo\)](#): ARFID è un disturbo alimentare caratterizzato da un disordine alimentare in cui non si riesce a soddisfare i bisogni nutrizionali o energetici con conseguente perdita significativa di peso, mancanze nutrizionali, necessità di integratori alimentari o una marcata interferenza con il funzionamento psicosociale. Questo disturbo alimentare può presentarsi a causa di sensibilità sensoriali, paure legate al cibo o mancanza di interesse per il cibo.
5. [OSFED \(disturbi alimentari e nutrizionali con altra specificazione\)](#): OSFED è un termine più generale per descrivere i disturbi alimentari che non rientrano in altre diagnosi. Alcune sottocategorie di OSFED includono l'anoressia atipica (soddisfa tutti i criteri dell'anoressia nervosa, eccetto il basso peso corporeo), il disturbo da comportamenti purgativi (purging) e la sindrome da alimentazione notturna.

I disturbi alimentari e l'alimentazione disturbata condividono molti comportamenti comuni, come la limitazione dell'assunzione di cibo o lo “smaltire” i pasti. La cosa rende molto più difficile distinguerli l'uno dall'altro, ma è possibile. Ecco come identificare entrambi e distinguere l'uno dall'altro.

Come distinguere i disturbi alimentari dall'alimentazione disturbata

La differenza tra disturbi alimentari e alimentazione disturbata risiede meno nei comportamenti specifici e più nel grado. "C'è una linea sottile tra alimentazione disturbata e disturbo alimentare", afferma Hill. "L'alimentazione disturbata è generalmente lieve, senza un impatto significativo sulla salute mentale o fisica o sull'autostima della persona".

Determinare se questi comportamenti disturbati derivano da un disturbo alimentare comporta guardare la persona in modo olistico e tenere conto dei modi in cui questi comportamenti influenzano la sua vita, comprese le complicazioni mediche. Tanimura spiega che la differenza principale tra disturbi alimentari e alimentazione disturbata risiede in queste 3 qualità:

- **Gravità:** Quanto sono intensi i comportamenti e quanto alterano la vita quotidiana
- **Frequenza:** Con che frequenza si ripetano questi comportamenti giorno per giorno
- **Durata:** Da quanto si verificano i comportamenti

Ecco altri fattori da considerare nel valutare se potrebbe trattarsi di un disturbo alimentare.

Complicazioni per la salute fisica e mentale

Se l'alimentazione disturbata inizia ad avere un impatto negativo sulla salute, è probabile che si trasformi in un disturbo alimentare. "L'alimentazione disturbata in genere non ha un impatto significativo sulla salute fisica o mentale di una persona, mentre un disturbo alimentare sì", afferma Hill. "Perciò, in generale, le persone con alimentazione disturbata non hanno problemi con le comuni complicazioni mediche o psichiatriche di un disturbo alimentare quali cambi d'umore, irregolarità mestruali, problemi gastrointestinali, densità ossea o cambiamenti nella funzionalità cardiaca".

Altre complicazioni per la salute causate dai disturbi alimentari includono bassa frequenza cardiaca, perdita dello smalto dei denti e dei capelli, nonché depressione, ansia e pensieri suicidari.

Capacità di funzionare normalmente

Mentre le persone con abitudini alimentari disturbate possono essere preoccupate da pensieri sul cibo e sul loro corpo, la loro vita in genere non ne subisce un grande impatto. Con un disturbo alimentare, tuttavia, quei pensieri e comportamenti si verificano così spesso e sono tanto intensi da cambiargli la vita.

Secondo [NEDA \(National Eating Disorders Association\)](#), le abitudini alimentari disturbate di una persona che diventano tanto gravi da comprometterne il normale funzionamento sono un forte segnale di disturbo alimentare. Ad esempio, una bambina che salta la festa di compleanno della sua migliore amica per l'ansia della torta oppure un adolescente che mente ai genitori e va a correre per 5 miglia anche se un brutto raffreddore.

Carico mentale

Anche quello che accade nella mente di una persona è importante. Mentre chi ha abitudini alimentari disturbate può pensare al cibo più di altri, il livello di ossessione è molto più intenso con un disturbo alimentare. Chi soffre di un disturbo alimentare spesso è così fissato sul cibo (cosa ha mangiato, cosa non ha mangiato, cosa mangerà, come eviterà di mangiare) che ciò compromette la concentrazione e rende quasi impossibile rimanere presenti.

Un modo utile per pensarci è chiedersi quanto spesso una persona pensa al cibo o al proprio corpo e quanto spesso vorrebbe pensare al cibo o al proprio corpo. Se il divario tra queste 2 risposte è significativo, dimostra che il loro cervello è monopolizzato da pensieri su cui non hanno controllo. Questo è un importante campanello d'allarme per un disturbo alimentare.

Quanti comportamenti

I disturbi alimentari sono un insieme di sintomi. Adottare un'abitudine alimentare disturbata, per quanto malsana e dannosa possa essere, non è un disturbo alimentare. Quindi se osservi delle abitudini disturbate, fai un passo indietro e inizia a notare cos'altro potrebbe esserci sotto. Tu o una persona cara state semplicemente saltando la colazione all'improvviso? È un mix tra saltare la colazione e fare esercizio prima di colazione e isolarsi socialmente? Se riconosci la presenza di molti comportamenti preoccupanti, potrebbe trattarsi dell'inizio di un disturbo alimentare.

I pericoli dell'alimentazione disturbata

Anche se le abitudini alimentari disturbate non sono il precursore di un disturbo alimentare a tutti gli effetti, possono comunque essere pericolose. I disturbi alimentari possono portare a diversi [problemi di salute mentale e fisica](#), come:

- [Ansia e depressione](#)
- Problemi di digestione
- Sposatezza
- Mancanza di sonno
- Mancanze nutrizionali

Un aspetto preoccupante di tutto questo è che i comportamenti alimentari disturbati sono diventati [sempre più normalizzati](#) e persino elogiati nella nostra società, il che li rende facili da ignorare. Mentre l'ideale della magrezza prevale ancora e la mentalità della dieta permea la nostra cultura, le nostre conversazioni e la nostra coscienza, abitudini quali saltare i pasti o fare esercizio fisico per ore e ore al giorno sono socialmente accettate. Questo non solo significa che i comportamenti dannosi possono passare inosservati, ma possono anche [incoraggiare comportamenti alimentari disturbati](#) in chi ne è suscettibile.

È una cosa importante, perché se qualcuno può “semplicemente” adottare momentaneamente dei comportamenti alimentari disturbati, questo potrebbe essere il primo passo verso un disturbo alimentare. “Nella mia esperienza ho visto che spesso i disturbi alimentari innescano un disturbo alimentare che può essere diagnosticato”, afferma Tanimura.

Come aiutare qualcuno ad affrontare l'alimentazione disturbata

Se sei preoccupato che tu o qualcuno nella tua vita stia adottando comportamenti alimentari disturbati, è importante chiedere al medico di base una valutazione medica. Questo consiglio è valido anche se conosci a fondo le caratteristiche

dei disturbi alimentari rispetto all'alimentazione disturbata e hai stabilito che il comportamento in questione rientra in quest'ultima categoria.

Tanimura sottolinea che è fondamentale non tardare nel chiedere aiuto: “Un intervento precoce è fondamentale per prevenire ulteriori danni”, afferma. “Esistono [valutazioni dei disturbi alimentari online](#) che potrebbero essere il punto di partenza. Consigliamo vivamente di cercare supporto il prima possibile”.

Se sei preoccupato per qualcuno che ami, potresti rimanere sorpreso nello scoprire che il comportamento disturbato “lieve” che hai osservato era solo la punta dell'iceberg. “Spesso le persone sono molto abili nel nascondere un disturbo alimentare e all'inizio potrebbe sembrare meno grave di quanto non sia in realtà”, afferma Hill. “Amici e familiari spesso rimangono scioccati nello scoprire non solo che la persona cara soffre di un disturbo alimentare, ma anche che il disturbo alimentare è presente da un po' senza che nessuno lo sapesse”.



Che tu sia preoccupato per la tua alimentazione disturbata o per i segnali che hai notato in una persona cara, è importante ottenere una valutazione professionale.

Fonti

Pereira R et al. Disordered eating: Identifying, treating, preventing, and differentiating it from eating disorders. *Diabetes Spectr.* 2007;20(3):141-148.

Pennesi J et al. A systematic review of the existing models of disordered eating: Do they inform the development of effective interventions? *Clinical Psychology Review.* 2016;43:175-192. ISSN 0272-7358.

Hesse-Biber et al. The mass marketing of disordered eating and eating disorders: The social psychology of women, thinness and culture. *Women's Studies International Forum.* 2006;29(2):208-224.

Puccio F et al. Longitudinal bi-directional effects of disordered eating, depression and anxiety. *Eur. Eat. Disorders Rev.* 2017;25:351-358.

Optum

Questo programma non va utilizzato per le cure urgenti o di emergenza. In caso di emergenza, chiama il 911 o recati al pronto soccorso più vicino. Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista. Consulta il medico per esigenze specifiche in merito ad assistenza sanitaria, trattamenti o farmaci. A causa del potenziale conflitto di interessi, non sarà fornita consulenza legale su questioni che possono comportare azioni legali contro Optum o le sue affiliate o qualsiasi entità attraverso la quale il chiamante riceve questi servizi direttamente o indirettamente (ad esempio, datore di lavoro o piano sanitario). Questo programma e i suoi componenti potrebbero non essere disponibili in tutti gli Stati o per tutte le dimensioni dei gruppi ed è soggetto a modifiche. La copertura potrebbe essere soggetta a esclusioni e limitazioni.

© 2024 Optum, Inc. Tutti i diritti riservati. WF15047674 333007-112024 OHC